

# Skipping Hearts macht Schule: Kurzeffekte des Projekts

## Skipping Hearts Goes to School: Short-Term Effects

ACCEPTED: May 2017

PUBLISHED ONLINE: June 2017

DOI: 10.5960/dzsm.2017.288

Postler T, Schulz T, Oberhoffer R. Skipping Hearts Goes to School: Short-Term Effects. Dtsch Z Sportmed. 2017; 68: 148-156.

1. TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN,  
Fakultät für Sport- und  
Gesundheitswissenschaften,  
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie,  
München

### Einleitung

Körperliche Fitness ist bereits im Kindesalter ein wichtiger Prädiktor, um Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen gering zu halten. Umso gravierender ist die kontinuierliche Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern, die insbesondere auf veränderte Lebensgewohnheiten und vermehrt inaktivem Spiel-/Freizeitverhalten zurückzuführen ist. Mit „Skipping Hearts“ (SH) widmet sich die Deutsche Herzstiftung im Setting Schule dem Problemfeld Bewegungsmangel (Tab. 1). In der vorliegenden Studie wurde die Wirksamkeit dieses Präventionsprojekts untersucht.

### Design der Studie und Methoden

Die Evaluation erfolgte anhand einer Längsschnittstudie mit 2 Messzeitpunkten im Abstand von 5 Monaten. Insgesamt nahmen 1493 Kinder aus 31 Grundschulen an beiden Testterminen teil. Dazwischen erhielten 721 Kinder ein einstufiges (SH<sub>Basic</sub>) und 440 ein zweistufiges Training (SH<sub>Champion</sub>), 332 Kinder bildeten die Kontrollgruppe (KG). Untersuchungsinhalte waren sportmotorische Fähigkeiten, anthropometrische Eigenschaften und Gesundheitsparameter. Zudem wurde ein Aktivitäts-/Motivationsfragebogen eingesetzt sowie bei einer Teilstichprobe die körperliche Aktivität mittels Akzelerometrie erhoben (n=89). Zur Bewertung von SH erfolgten Befragungen der Kinder und der koordinierenden Lehrer der 24 Projektschulen.

### Ergebnisse und Diskussion

SH erfuhr bei den Schülern und bei den Lehrkräften eine sehr hohe Akzeptanz und Zufriedenheit. Im Untersuchungszeitraum konnte bei den an SH teilnehmenden Kindern über eine veränderte Einstellung zum Seilspringen das Bewegungsverhalten positiv

beeinflusst werden. Hinsichtlich der Motorik zeigten sich signifikante Verbesserungen in allen getesteten koordinativen Fähigkeiten, den konditionellen Eigenschaften Ausdauer und Kraft sowie der Schulterbeweglichkeit gegenüber der KG. Der altersbedingte Anstieg des Körperfettanteils fiel nach SH geringer aus. Das Champion-Programm war in jeder Hinsicht effektiver als der Basic-Workshop und ist Voraussetzung für die gewünschte längerfristige Einstellungs-/Verhaltensänderung.

### Methodische Einschränkungen

Die Aussagekraft der Untersuchung wird durch das nicht randomisierte Studiendesign limitiert. Der Evaluationszeitraum erlaubt nur valide Aussagen über kurzfristige positive Effekte. Schlussfolgerungen über eine nachhaltige Wirkung auf die Gesundheit sind noch nicht möglich.

### Was ist neu und relevant?

Durch SH kann mit wenig Aufwand und Kosten ein kurzfristiger Erfolg für eine große Anzahl an Kindern erzielt werden, obwohl das Training im Sportunterricht durchgeführt wurde und damit keine zusätzliche Bewegungszeit darstellt.

### Fazit für die Praxis

- Rope Skipping bietet gute Voraussetzungen für ein Ganzkörpertraining bei Kindern.
- Der Erfolg von SH ist abhängig vom Engagement der Lehrkräfte und den zeitlichen Rahmenbedingungen im Schulalltag.
- Für eine dauerhafte Wirkung und Etablierung in der Schule sollten theoriebasierte Folgemaßnahmen mit Multilevel- und Multikomponentenansatz entwickelt werden.



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Dipl.-Sportwiss. Tanja Postler  
Technische Universität München, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften,  
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie/Uptown München-Campus D, Georg-Brauchle-Ring 60/62, 80992 München  
✉: tanja.postler@tum.de

Tabelle 1

Das Projekt Skipping Hearts.

	SKIPPING HEARTS BASIC	SKIPPING HEARTS CHAMPION
<b>Setting/Zielgruppe</b>	Grundschule; 3.&4. Jahrgangsstufe	Grundschule & weiterführende Schulen; 3.-6. Jahrgangsstufe
<b>Umsetzung</b>	Einmaliger Rope Skipping-Workshop (2 Schulstunden); Leitung durch zertifiziertem Skipping Hearts Instructor; Durchführung mit 1 Schulklasse	10 Einheiten Rope Skipping á 45 Minuten; Selbstständige Leitung durch Lehrkraft der Schule anhand eines Materialpakets von der Deutschen Herzstiftung (Sprungseile, Lehrerhandbuch, Unterrichtsmaterialien, Schülertrainingshefte); Multiplikation in der Schule erwünscht
<b>Inhalt</b>	Vermittlung der Grundtechniken des Rope Skipplings; Aufführung vor Schülern, Eltern, Lehrern; Freies Springen für Alle im Anschluss (Workshop-Teilnehmer als Experten)	Vertiefung der Rope Skipping-Fähigkeiten durch kontinuierliches Training; „Skipping Hearts Day“ als Projektabschluss (schulinterner Team-Wettkampf)
<b>Ziele</b>	Nachhaltige Steigerung der Aktivität durch Vermittlung von Bewegungsfreude; Schulung und Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten; Vermittlung vielfältiger Bewegungserfahrungen mit schnellen Erfolgserlebnissen; Förderung sozialer Kompetenzen	